

Психотерапевтическая утопия

Революция повседневности

Принципиальное отличие психотерапии от решительно всех прежних форм работы с душой в том, что она самоценна. Все остальные были встроены в какие-то другие практики (хотя бы религиозные) и служили другим целям, для которых работа с душой была лишь средством. В психотерапии Нового времени душа в её „посюстороннем“ существовании — предел и конечная цель всех усилий. С ней работают ради неё самой.

„Психологическая помощь“ человеку как таковая в чистом виде стала возможной и востребованной, когда были „открыты“ душевные проблемы как таковые и в чистом виде. Когда появилась и закрепилась на общекультурном уровне возможность толковать человеческие трудности не как религиозные, национальные, социальные, семейные и т. п., а именно как душевные, точнее, когда появилась возможность увидеть все эти трудности как разновидности душевных проблем.

Общества эпохи Модерна ничуть не менее прочих требовали подчинения их нормам и условиям. Но самовластный и самоценный индивидуалист, этим же обществом и воспитанный, не мог на это легко согласиться. Поскольку вдобавок он жаждал ещё и признания того же общества, он обретал (и по сей день имеет) такой жестокий внутренний конфликт, какого, по всей вероятности, люди обществ с другими ценностными конфигурациями не знали. (Это, разумеется, не значит, что им было легче, просто трудности у них имели другую структуру.) А ещё западный человек сохранил христианскую культуру, императивы постоянного движения вперёд, непрестанного самопревосхождения, стремления к „совершенству“, но утратил (на уровне безусловного, каждодневного, всё определяющего чувства) глубокие религиозные смыслы этого движения, его содержание и оправдание.

Массовый отход от религии и церкви в то время — не столько причина появления и популярности психотерапии, новой формы работы с человеком, сколько часть тех же процессов, что породили и её. Менялась жизнь в целом, принципы и подробности её устройства. К позднему XIX веку „модернизация“ христианского мира зашла уже весьма далеко.

Смысловой кризис эпохи к концу столетия не то чтобы разрешился возникновением профессиональной психотерапии (строго говоря, он и по сей день не разрешён как следует), зато обрёл в ней один из характерных инструментов для своего возможного решения. Рождение психотерапии стало и частью революции европейской повседневности, и одним из её катализаторов.

Фастфуд для Психеи

Во время Второй мировой войны душевные страдания уже привычно объясняли именно в психологических терминах — как психологические проблемы (а не как, допустим, „грех“, „наказание“, „испытание“). Но заниматься их проработкой долго, как предлагала единственная успевшая всерьёз сложиться к тому времени психоаналитической традиция, просто не было никакой возможности. Появились „краткосрочные“ психотерапевтические подходы, системы быстрой душевной настройки и наладки. Как фастфуд: быстро накормить голодного, у которого нет ни времени, ни средств годами сидеть в психоаналитическом ресторане. В каком-то смысле именно эпическая медлительность традиционного психоанализа спровоцировала возникновение этой своеобразной формы психологической помощи — и культурный взрыв, который за этим последовал.

Вместе с доступной и относительно недорогой психологической помощью люди получили новый способ повседневного переживания мира.

Классический психоанализ — вполне элитарная форма работы с душой — повлиял прежде всего на „верхние“ слои языка культуры, обогатив в основном науку, литературу, кинематограф. „Краткосрочные“ психотерапии растиражировали достижения и формулировки больших психологических теорий, что не только сделало популярной психологию как способ обращения человека с собой, но и изменило культурные коды. Метафоры из инвентаря психологии и психотерапии — „бессознательное“, „комплексы“, „неврозы“, „стрессы“ и прочие „фаллические символы“ — так прочно вошли в состав общего языка, что даже перестали восприниматься как метафоры.

Именно к психологии, обосновавшей психотерапию, обратились во второй половине прошлого века, ища идеологических опор, сексуальная революция и контркультура с их идеалами „естественности“, следования своими чувствам, свободы от социальных условностей: психологический язык, казалось, апеллировал к самой сути вещей. Как будто именно этого языка, этого ракурса видения вещей все только и ждали.

Три кита психотерапии

В основе едва ли не бесконечного многообразия терапевтических подходов, техник и практик ушедшего века — три смысловых комплекса. Они образованы психоанализом, бихевиоризмом и гуманистической психологией. Терапия „психоаналитического“ типа предлагает справляться с проблемами через осознание и проработку ранее не осознававшихся душевных содержаний. Терапия „бихевиорального“ типа — через коррекцию поведения, выработку конструктивных навыков. Гуманистическая терапия, считающая базовой потребностью человека личностный рост, самораскрытие и самореализацию, учит видеть в проблемах материал и стимул для этого.

На этих трёх китах покоится вполне цельный материк, пестрота географии которого не должна вводить в заблуждение. В основе психотерапии как практики в любом её варианте одна всё формирующая идея (можно даже сказать, аксиома): человек —

сырой, несовершенный материал, с ним надо „работать“. Практические психологи убеждены, что время от времени в их психологической помощи нуждаются не только больные и проблемные, но и „нормальные“, „благополучные“ люди — это составная часть культуры, душевной гигиены, условие душевного здоровья. Как чистят зубы утром и вечером — периодически надо чистить душу. И для этого есть правильно устроенные „щётки“, вложить которые в наши руки может исключительно профессионал.

Всякая психотерапия занимается, по существу, голым человеком на голой земле и под голым небом (именно таков человек посттрадиционных обществ, востребовавших психотерапию). Конечно, психотерапевт принимает во внимание множество частных обстоятельств каждой индивидуальной, неповторимой жизни, бесконечно прорабатывает всё это с клиентом, помогая ему добраться до сути происходящего. Но при более пристальном рассмотрении оказывается: предмет заботы психотерапевтов — „человек вообще“, человеческое ядро, выделенное внутри разных социальных, культурных, антропологических и т. п. типов и принадлежностей. Частные особенности на то и нужны, что ведут к этому ядру и помогают с ним работать. Отсюда — лежащее в основе и психоанализа, и бихевиоризма предположение: любые индивидуальные проблемы и трудности содержат более-менее одни и те же общие схемы. Отсюда — и ведущее в психотерапии требование „принятия“: принять каждого, любого клиента, каким бы он ни был и кем бы ни хотел стать, в его безусловной, до всяких рассуждений, ценности. Это изначальное и неременное условие всякой терапии, претендующей на успешность.

Сделай сам: пластика смысла

Психотерапевты любят повторять, что психотерапия вообще-то никого ничему не учит и делать этого не должна. Мягко говоря — всё сложнее. Есть представления и ценности, наличием которых в повседневном воздухе евро-американской культуры мы обязаны психотерапии и только ей. Психотерапия именно учит и тем вернее, что напрямую ничего не навязывает. Иначе бы человек сопротивлялся — хлебнувшие лиха в пору господства разных агрессивных идеологий европейцы давно уже с превеликим недоверием относятся к попыткам чему бы то ни было их учить. Поэтому психотерапия избрала новый, „недирективный“ способ формирования человека.

Прежде всего она учит человека доверять себе: своим чувствам, влечениям, внутренним событиям и принимать их. Вообще, побуждает она клиента, осознавая всё, что в тебе происходит. Конечно, такое возможно и внятно только в мире с многовековым христианским прошлым — с навыками самонаблюдения и самоанализа, сформированными культурой исповеди. С одним отличием: в психотерапии нет понятия греха. Всё происходящее в тебе, говорит психотерапия, безусловно ценно, каким бы ни было, главное — правильно это понять. Не важно, будешь ли ты, как в гештальт-терапии, „выкрикивать“ свои чувства, поверив в терапевтическую ценность переживания, или, как в психоанализе, возьмёшь на себя мужество признать, что на самом-то деле ты всю жизнь не любил своих близких, а вовсе даже их ненавидел. Главное — не отрицай своих чувств, не подавляй их, не борись с ними: это ведёт к болезни. Не отвергай ни одной из сторон своей личности, но ищи между ними согласия.

Будь самим собой и более того: принимай на себя полную ответственность за всё, что с тобой происходит.

Боже избави: психологи и к этому никого прямо не призывают. Они просто обращают внимание человека: вот смотри, если ты успешен, это же всегда связано с твоими личными усилиями! Если же нет — всмотришься опять-таки в себя: ты сам увидишь, что дело тут в твоих же внутренних „сценариях“, от которых ты никак не можешь освободиться. Ты несчастен? — признайся себе, только честно: всё ли в порядке в твоём отношении к миру? Всмотришься — и поймёшь: это ведь не „начальник страшен“, а „во мне есть страх перед начальником“. Разница! Разберись с этим страхом: он наверняка связан совсем не с объективными качествами того же начальника, а с твоими внутренними трудностями, преградами, стереотипами, с твоей личной историей.

Подумай: от тебя ли самого исходят мотивы твоего поведения? Если нет — поработай над этим. Освободись от образов, сценариев, предрассудков, которые навязали тебе родители, авторитетные личности, друзья, сослуживцы, культура в целом. Только уж, пожалуйста, сам никому ничего не навязывай.

Не проецируй на других своих ожиданий! Тоже христианское наследие: не судите, мол, и не судимы будете. И опять с небольшим, но существенным отличием: в христианстве право судить оставляется, известно Кому. А тут — по существу, никому. Никаких трансцендентных отсылок: психотерапия как таковая ничего об этом не знает и не берётся. Каждый сам за себя. У каждого своя правда.

Освободись и от собственных стереотипов, травм, иллюзий, ошибок восприятия. Будь открыт новому опыту — каким бы тот ни оказался. Не загораживайся от него заранее заготовленными ожиданиями. Изменяйся, не стой на месте, двигайся — туда, куда поведет тебя твоё „Я“. Следуй за собой — и придёшь к гармонии, самоактуализации, развитию.

И вот если тебе удастся всё это выполнить, тогда ты проживёшь насыщенную, интересную, а главное, свою собственную жизнь и, по идее, не будешь ни о чём сожалеть перед смертью (что тоже, надо сказать, сильно спорно). Вот и всё, что берётся обещать человеку психотерапия: не больше, но и не меньше. Она обещает ему „самого себя“.

На самом деле терапевт, даже самый-самый недирективный, совсем не так наивен, чтобы позволить клиенту быть самим собой без всяких ограничений. Пока клиент самовыражается, он находит нужные моменты, чтобы чуть-чуть направить или задержать его внимание. Совсем чуть-чуть. „Вы так оживились, рассказывая о своём отце!“, „Смотрите, как крепко оказались сцеплены ваши руки. Это началось, когда вы заговорили о своей матери.“ Дать ему понять, что он явно неспроста так непоследователен: „В прошлый раз вы были так оптимистичны, но сегодня необычно молчаливы“, „В прошлый раз вы всю встречу говорили о предстоящем разговоре с начальником, а сегодня об этом и не вспоминаете...“ Иногда даже прямо задать ему вопрос: „И что вы тогда почувствовали?“ Но пусть клиент сам, сам всё скажет.

То есть речь идёт скорее о чувстве самодостаточности, чем о ней как таковой. И не удивительно. В той „опоре на собственные силы“, которую предлагает клиенту психотерапия, есть что-то утопическое; возникает подозрение, что в своей полноте этот проект неосуществим. Человек отнюдь не самодостаточен, свою самодостаточность ему постоянно надо чем-то подпитывать. Ну, например, регулярными посещениями личного психолога или психотерапевта.

Утопия в действии

Потребность современного человека евро-американской культуры в психотерапевтической коррекции — в огромной степени сформированная, заданная. Люди нескольких поколений воспитаны в сознании того, что толкование их внутренней жизни в психотерапевтических терминах — самое адекватное и точное, что обращение к грамотному психотерапевту и „правильная“ настройка своей души под его чутким и ненавязчивым руководством входит в неперенный состав „культурности“ и „цивилизованности“.

Более того, их потребности во многом заданы этой культурой: потребность в любви, которая ценится чрезвычайно высоко, по мнению Карен Хорни, даже избыточно, или в постоянном личностном росте и творческой самореализации, ценность которых тоже не очевидна и не универсальна. Психотерапевты толкуют их, наводя клиентов на в общем-то заранее подготовленные типы решений и всё более закрепляя за их личными душевными событиями „психотерапевтические“ значения. Но свести всё к тому, что у психотерапевтов просто промысел такой — было бы недопустимым упрощением.

Проект психотерапии — старый, добрый проект „совершенного человека“, только (что существенно) без принципиальной необходимости отсылки к трансцендентным образцам. Она в глубоком родстве со спортом, у них общая основная идея: систематическое культивирование „правильного“ человека. Как и в спорте, это культивирование не намерено ограничиваться только детством и распространяется главным образом на взрослых — для традиционного общества уже вполне сформировавшихся людей. Продлевая, чуть ли не до бесконечности, период пластичности, незавершённости человека, психотерапия вместе с тем продлевает ему и молодость: возрастное состояние, сверхценное в посттрадиционных обществах с их культом новизны, подвижности и безграничного — как это воображается в молодости — роста.

Таким хотел бы быть, изо всех сил старается быть в своей повседневной жизни западный человек. Но почему-то всё время не получается — во всяком случае, настолько, что западные культуры всё время воспроизводят связанное с этим напряжение. С этим напряжением необходимо справляться, для чего нужна постоянная психокоррекция, чтобы утопизм основного задания, с одной стороны, осуществлялся бы, с другой — не был бы так травматичен.

Скорректированный утопизм создает человека принципиально реалистичного. Он не требует слишком многого ни от себя (иначе пришлось бы входить в конфликт с самим

собой, а это недопустимо), ни тем более от других (психотерапия вообще культивирует „внутренний локус контроля“).

Базовое для любой психотерапии убеждение, что все люди в ядре своём устроены одинаково, по общим схемам, порождает претензию на универсальность и кажущуюся возможность технически её осуществить. Очень кстати приходится тут принципиальный отказ от привязок и отсылок к религиозным и прочим „большим“ ценностям — она должна годиться для носителей самых разных, даже противоположных ценностей и душевных складов. Впрочем, из множества психотерапевтических техник каждый волен выбирать то, что ему ближе.

Психотерапия даже попыталась вывести западного человека за пределы его культуры, практикуя восточные техники работы с душой. Она брала их из буддизма, даосизма, индуизма, шаманизма, освобождая сначала от исходных смыслов и контекстов. Это был один из путей к утопической универсальности — составной части проекта.

Устранить конфликты, следующие из самого устройства западной культуры вообще и Модерна в частности, психотерапии оказалось не суждено, поскольку она сама — их выражение, форма их существования. Она питается ими. Зато она дала людям возможность жить с этими конфликтами, внутри них, извлекая из них многообразные смыслы и — продолжая культивировать в себе те самые черты, которые к этим же конфликтам и приводят. В этом, конечно, есть что-то от замкнутого, если не сказать порочного, круга.